



UNIVERSIDADE TÉCNICA DE LISBOA
FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA



Relatório Detalhado Sobre a Atividade Profissional dos Últimos Cinco Anos (2008/09 a 2012/13)

**Dissertação elaborada com vista à obtenção do grau de Mestre em
Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário**

Orientador: Professor Doutor Marques Teixeira de Abreu Soares Onofre

Júri:

Presidente

Professor Doutor Marques Teixeira de Abreu Soares Onofre

Vogais

Professora Doutora Ana Maria Santos

Professora Doutora Ana Luísa Dias Quitério

Inês de Almeida do Carmo Durão

2013

Agradecimentos

Foi na serenidade para aceitar as coisas que não podia modificar, na coragem para modificar as que podia e na sabedoria para distinguir umas das outras, que agradeço profundamente a grande compreensão da minha família que sempre me apoiou incondicionalmente e me deu forças para avançar.

Com eles consegui encontrar o caminho, percebi como foi fácil o que de início considerei difícil.

Agradeço também ao meu orientador, Professor Doutor Marcos Onofre, que sempre se mostrou disponível e muito me ajudou com a sua competência.

A todos os meus amigos e irmãos em Cristo que de uma forma ou de outra também facilitaram a minha caminhada.

A todos, o meu reconhecimento e o meu maior obrigada.

Bem Hajam

Resumo

Este relatório reporta-se a atividade que desenvolvi nos últimos cinco anos no Agrupamento de Escolas Terras de Larus e no Agrupamento de Escolas de São João do Estoril. É um relatório essencialmente reflexivo da minha prática profissional com vista à obtenção do grau de Mestre em Ensino da Educação Física.

Optei por dividir o relatório em duas partes, sendo que a primeira se reportará à caracterização dos contextos das escolas e uma segunda parte onde promoverei a caracterização e análise da atividade profissional desenvolvida nas diversas dimensões.

Estas duas partes caracterizar-se-ão pela tentativa de uma constante reflexão crítica e projetiva, no sentido de compreender quais as implicações das atividades que fui desenvolvendo ao longo da minha carreira, a fim de continuar a desenvolver as minhas competências e a melhorar a minha intervenção como docente.

Foi muito positivo efetuar este trabalho porque, compreendi que a reflexão efetuada veio confirmar o meu sentir que a Educação Física desenvolvida no seio escolar constitui um meio excelente para o desenvolvimento de novas aprendizagens, através das quais crianças e jovens se tornam mais confiantes e aumentam o seu próprio potencial, bem como, lhes trará benefícios futuros em termos da sua saúde e bem-estar.

Palavras – Chave: Educação Física, Docente, Reflexão Crítica, Ensino-aprendizagem, Avaliação, Autoestima, Saúde e bem – estar.

Abstract

This report refers to the activity that I had the opportunity to develop during the last five years in Agrupamento de Escolas Terras de Larus and Agrupamento de Escolas de São João do Estoril. It is essentially a report that reflects my professional practice in order to obtain the degree of Master in Physical Education.

I chose to split the report into two parts, the first of which will be focused in the characterization of the contexts of the schools and the second that will promote the analysis and characterization of outdoor work in several dimensions. These two parts will be characterized by a constant attempt of a critical and projective reflection, in order to understand the implications of the activities that I developed throughout my career in order to further develop my skills and improve my intervention as a teacher.

The development of this report was very positive since from the reflection I made it was possible to confirm my previous feelings that physical education is an excellent means for developing new learning experiences through which children and young people become more confident and increase their own potential with further benefits in terms of their health and wellbeing.

Keywords: Physical Education, Teacher, Critical Reflection, Teaching and Learning, Assessment, Self-esteem, health and wellbeing.

Índice

1. Introdução	1
2. Referências e Contexto	3
2.1. Caracterização e identidade das escolas	3
2.1.1. Agrupamento de Escolas Terras de Larus	3
2.1.2. Agrupamento de Escolas São João do Estoril.....	5
2.2. Estruturas de Gestão e Organização Educativa	7
2.2.1. Projeto Educativo de Escola.....	7
3. Análise reflexiva da Atividade Profissional Desenvolvida	10
3.1. Dimensão Profissional, Social e Ética	10
3.2. Desenvolvimento do ensino e aprendizagem dos alunos	11
3.2.1. Preparação e organização das atividades letivas	12
3.2.2. Realização das atividades letivas.....	15
3.2.3. Relação pedagógica com os alunos.....	19
3.2.4. Processo de avaliação das aprendizagens com os alunos.....	21
3.3. Participação na Escola e Relação com a Comunidade Educativa	25
3.3.1. Ação docente relativa à concretização da missão da escola e sua organização	26
3.3.2. Relação da Escola com a Comunidade.....	28
3.4. Vertente desenvolvimento e formação profissional ao longo da vida.....	31
3.4.1. Terras de Larus.....	33
3.4.2. São João do Estoril	34
4. Reflexão Final	36
5. Bibliografia	39

Índice de Anexos

Anexo 1 – Plano Anual de Atividades

Anexo 2 – Plano Plurianual de Educação Física

Anexo 3 – Critérios de Avaliação

Anexo 4 – Rotação de Instalações

Anexo 5 – Avaliação Inicial

Anexo 6 – Plano Anual de Turma

Anexo 7 – Plano por Etapas

Anexo 8 – Planos de Aula

Anexo 9 – Plano Individual de Trabalho do Aluno

Anexo 10 – Grelha Geral de Avaliação

Anexo 11 – Ficha de Auto-Avaliação

Anexo 12 – Ficha de Objetivos Simplificados

1. Introdução

Ser professor de Educação Física, constitui um complexo de funções, saberes, saberes – fazer e valores que exigem formação científica, profissional e formação para a cidadania no início e ao longo de toda a vida.

Como refere Onofre (1996), o professor de Educação Física deve possuir um conhecimento científico e pedagógico profundo e ter uma capacidade reflexiva da sua atividade, de modo a desenvolver e melhorar a eficácia do seu trabalho.

É por concordar na íntegra com estas premissas e, uma vez que a minha filosofia de vida e educativa se centra na reflexão do trabalho desenvolvido que tenho o hábito diário de realizar um “exame de consciência”, enraizado pela educação cristã que recebi.

Normalmente ao fim do dia, faço um balanço crítico da forma como correu o trabalho, analisando todos os acontecimentos bons e maus. Foi uma prática saudável que me foi legada e que quero transmitir como uma herança a preservar.

É um valor de família do qual não me quero libertar nem distanciar, faz parte do meu projeto de vida, como análise e reflexão, como um sentido de projeto que todos os dias vou construindo, sendo e vivendo.

É também na partilha da prática educativa, que ao longo da minha vida profissional tenho tentado manter-me sempre atualizada, no sentido de evoluir e promover primordialmente o desenvolvimento da autonomia dos alunos, proporcionar-lhes aprendizagens significativas, bem como, fomentar a sua inclusão na sociedade.

Assim, durante estes anos tenho efetuado formação contínua para me manter atualizada e pareceu-me importante aprofundar ainda mais os meus conhecimentos que tenho na área da Educação Física tendo por isso decidido inscrever-me neste Mestrado.

Com este trabalho pretendo realizar uma análise e uma retrospectiva aprofundada das metodologias praticadas ao longo da minha carreira profissional.

Tenho como objetivo corrigir eventuais aspetos menos positivos praticados muitas vezes por situações viciadas pelo mundo de trabalho e sedentarismo profissional, como também aperfeiçoar outros aspetos que possam contribuir para uma educação ainda mais eficaz dos valores da Educação Física cada vez mais adequada ao sistema de vida atual.

Optei por dividir o relatório da minha análise profissional em duas partes, sendo que a primeira se reportará à caracterização dos contextos das escolas onde lecionei nos últimos 5 anos e uma segunda parte onde promoverei a caracterização e análise da atividade profissional desenvolvida.

A caracterização dos contextos, reportar-se-á não só às particularidades das escolas mas também às dos grupos de Educação Física. Senti necessidade de abordar e conhecer estas particularidades, pois as decisões que fui tomando e que levaram a que tenha escolhido determinadas atividades, tiveram também em consideração o referido contexto onde as escolas estão inseridas.

Em relação à segunda parte, nela encontrar-se-ão descritas e analisadas as diversas dimensões da atividade docente.

Estas duas partes caracterizar-se-ão pela tentativa de uma constante reflexão crítica e projetiva, no sentido de compreender quais as implicações das atividades que fui desenvolvendo ao longo da minha carreira profissional, a fim de continuar a desenvolver as minhas competências profissionais e a melhorar a minha intervenção como docente.

Nesta reflexão terei em atenção realçar as capacidades inerentes ao perfil de competências do professor, definidas no Dec-Lei 240/2001 de 30 de Agosto e publicado no DR nº. 201 Serie I-A, e a alguns dos deveres definidos nesse mesmo decreto, nomeadamente o dever de valorizar a escola enquanto polo de desenvolvimento social e cultural, cooperando com outras instituições da comunidade e participando nos seus projetos, bem como, o dever de cooperar na elaboração de projetos de intervenção integrados na escola e no seu contexto.

Estes deveres vão ao encontro da minha forma de agir enquanto docente, pois penso que um professor deverá estar em constante atualização profissional e que, entre outros objetivos, vise contribuir para o sucesso escolar e educativo.

Assim, ao longo deste trabalho tentarei realçar a minha constante reflexão sobre a forma de adotar os princípios contidos no Código de Ética e Guia de Boa Prática para a Educação Física, uma vez que o considero como uma referência fundamental a ter presente ao longo da minha carreira como profissional de Educação Física.

2. Referências e Contexto

2.1. Caracterização e identidade das escolas

2.1.1. Agrupamento de Escolas Terras de Larus

2.1.1.1. Caracterização do Contexto a nível Social e Cultural

O Agrupamento de Escolas Terras de Larus, à frente designado por (AETL), é constituído por cinco estabelecimentos de ensino, sendo que quatro deles abrangem a educação pré-escolar e o primeiro ciclo do ensino básico e um, a escola sede do agrupamento, que leciona o segundo e terceiro ciclos do ensino básico (na qual desempenhei funções nos anos letivos 06/07 a 08/09).

Este agrupamento de escolas situa-se no concelho do Seixal, freguesia da Amora, pertence à península de Setúbal e está inserido na Área Metropolitana de Lisboa (AML). Esta localização central permite o estabelecimento de relações privilegiadas com a maioria dos concelhos da margem sul do Tejo.

O AETL estava inserido num meio com condições muito particulares e que condicionava grandemente a população escolar. Era marcado por grandes contrastes sociais, onde coexistiam áreas de baixa densidade populacional, com áreas de forte densidade populacional. O rápido crescimento urbanístico nem sempre foi acompanhado pela criação de infraestruturas culturais e lúdicas, facto que condicionava grandemente a oferta de respostas adequadas à ocupação de tempos livres dos alunos.

Este aspeto aliado a um ambiente familiar sem motivação e sem ambição profissional e com grandes limitações intelectuais e culturais, com reduzida disponibilidade por parte dos encarregados de educação para o acompanhamento e envolvimento no processo educativo dos seus educandos contribuía para gerar um ambiente escolar desinteressado com consequente baixo rendimento escolar e fraca assiduidade.

Esta comunidade educativa tinha origens muito diversificadas, coexistindo no mesmo espaço gentes da região, outras oriundas de zonas diversas do país e ainda toda uma panóplia de nacionalidades, que resultaram do processo imigratório que marcou o país nas últimas décadas. Foi neste “mosaico cultural” e nesta diversidade de gentes que assentou uma parte significativa dos propósitos do Projeto Educativo do Agrupamento (PEA), constituindo-se assim uma janela de oportunidades que permitiu, não só um genuíno enriquecimento multicultural de todos os envolvidos na vida do agrupamento,

como também, abriu caminho a uma verdadeira integração de todos aqueles cujos destinos se entrecruzaram.

2.1.1.2. Caracterização da Escola Sede

2.1.1.2.1. Oferta Educativa

Para além do previsto no currículo do ensino básico emanado pelo Ministério da Educação, os recursos pedagógicos de que a escola dispunha prendiam-se essencialmente com a heterogeneidade da população, sendo uma Escola de Referência para o Ensino Bilingue de Alunos Surdos (EREBAS) e ainda uma Unidade de Apoio Especializado para a Educação de Alunos com Multideficiência (UAEEAM).

Devido a estas características da escola, foi possível efetuar formação em Língua Gestual contribuindo para o aumento dos meus conhecimentos de comunicação e deixando-me mais apta a trabalhar futuramente com alunos com esta deficiência.

Oferecia também projetos específicos destinados a fazer face à diversidade dos seus alunos, enquadrando-se neste âmbito o ensino de Português Língua Não Materna e atividades tendentes a concretizar alguns programas nacionais como o Plano de Ação da Matemática, o Plano Nacional de Leitura e o Desporto Escolar.

2.1.1.2.2. Caracterização dos professores – Grupo de Educação Física

Em relação aos professores, o quadro era constituído por cerca de 110 docentes, dos quais cerca de 70 pertenciam ao QND. Face a esta estabilidade a escola podia dar uma resposta positiva ao desenvolvimento de projetos muito diversificados que contribuíam para atingir os objetivos que se propunham no PEA.

Em relação ao Grupo de Educação Física (GEF) este era constituído por cerca de 6 professores. Nesta escola encontrei um GEF, que na sua maioria, não tinha hábitos de trabalho e de partilha de experiências e saberes, docentes muito acomodados às suas práticas educativas pouco inovadoras, que não estavam de acordo com as orientações curriculares em vigor, sem iniciativa para se envolverem nos projetos da escola, bem como em formação contínua.

Penso que o facto de não existir pavilhão gimnodesportivo, também contribuiu para a falta de envolvimento dos docentes na sua prática educativa.

2.1.2. Agrupamento de Escolas São João do Estoril

2.1.2.1. Caracterização do Contexto a nível Social e Cultural

O Agrupamento de Escolas São João do Estoril, à frente designado por (AESJE), é constituído por cinco estabelecimentos de ensino, sendo que três deles abrangem a educação pré-escolar e o primeiro ciclo do ensino básico, outro que leciona o segundo e terceiro ciclos do ensino básico e o quinto, a escola sede do agrupamento, denominada por Escola Secundária de São João do Estoril que leciona o ensino secundário, na qual exerce funções há 4 anos.

Este agrupamento de escolas, está situado no concelho de Cascais, na freguesia do Estoril; está inserido na AML.

A população escolar que constitui o AESJE é consideravelmente heterogénea, uma vez que provem de ambientes socioeconómicos diferenciados. Por um lado abrange alunos provenientes de uma população onde se encontra um elevado grau de instrução e um bom número de profissões de direção, intelectuais e técnicas intermédias; por outro, alunos pertencentes a famílias cultural e economicamente menos favorecidas.

A comunidade envolvente à Escola, tem vindo, nos últimos anos, a caracterizar-se por uma diversidade multicultural resultante do aumento de cidadãos estrangeiros residentes no concelho.

2.1.2.2. Caracterização da Escola Sede

2.1.2.2.1. Oferta Educativa

Em termos de oferta educativa, a Escola oferece todos os Cursos Científico-Humanísticos, Cursos Profissionais, CEF, Curso de Educação e Formação de Adultos (Cursos EFA), Educação Extra-Escolar - Informática para adultos, Ensino Recorrente Secundário e Ensino de Português Língua Não Materna (PLNM).

Trata-se, portanto, de uma Escola que oferece formação curricular a partir do ensino secundário, orientada para o prosseguimento de estudos, através dos Cursos Científico-Humanísticos e para a inserção na vida ativa através dos Cursos Profissionais e Cursos de Educação e Formação. A escola também apresenta oferta ao nível do ensino noturno, promovendo o desenvolvimento individual e profissional dos adultos, bem como, pretende dar resposta à procura por parte dos adultos estrangeiros da comunidade envolvente,

realizando atividades curriculares e de enriquecimento, desenvolvidas no domínio do ensino do PLNM.

Nesta escola funciona a sede do Centro de Formação Contínua de Professores de Cascais desde 1992, facto este que favorece uma atualização constante do grupo de docentes.

O centro de formação tenta ir ao encontro das necessidades de formação dos docentes após o tratamento dos dados de um questionário que é aplicado a pessoal docente e não docente no final de cada ano letivo.

2.1.2.2.2. Caracterização dos professores – Grupo de Educação Física

Em relação aos professores, o quadro é constituído por cerca de 150 docentes, dos quais 106 pertencem ao QND, sendo que esta estabilidade do corpo docente é tida como uma mais-valia que permite a consistência e sustentabilidade no tempo de realização de projetos a médio e longo prazo, possibilitando dinâmicas específicas de ensino diferenciado, que conduzem a um acompanhamento mais individualizado dos alunos. Esta realidade permite simultaneamente por em prática o ensino cooperativo aumentando os níveis de coresponsabilidade dos diversos atores da comunidade educativa.

Em relação ao GEF, este é constituído por cerca de 10 professores, sendo que 2 destes professores são responsáveis por núcleos de estágio inseridos na ESSJE. O GEF apresenta uma grande estabilidade e experiência profissional: na sua maioria todos os docentes fazem parte do Quadro de Nomeação Definitiva. Este aspeto leva a que exista uma boa cooperação entre os diversos elementos que o constituem, o que foi essencial para o sucesso de grande parte das atividades desenvolvidas.

É importante destacar que todos os professores do GEF desempenham cargos na organização escolar, nomeadamente: na elaboração de horários, assento no Conselho Geral, Conselho Pedagógico, Coordenação da Semana da Saúde e Direções de Turma, o que demonstra a qualidade de trabalho desenvolvido por estes professores e o reconhecimento pelos órgãos de gestão da escola.

Este facto leva a que a maioria dos professores se sinta mais envolvidos nas suas atividades da escola partilhando entre si experiências profissionais sempre no sentido de melhorar e inovar as suas práticas.

2.2. Estruturas de Gestão e Organização Educativa

De acordo com o Dec. Lei 75/2008 de 22 de Abril de 2008, que tem por objeto a aprovação do regime de autonomia, administração e gestão dos estabelecimentos públicos da educação pré-escolar e dos ensinos básico e secundário, o Projeto Educativo de Agrupamento (PEA), o Regulamento Interno (RI), os Planos Anual e Plurianual de Atividades (PAA) e o orçamento, constituem instrumentos do exercício da autonomia de todos os agrupamentos de escolas e escolas não agrupadas.

Relativamente à autonomia de escola, esta surge da necessidade sentida pelo poder central, de descentralizar as políticas educativas, ajustando a gestão de organização escolar ao contexto em que esta se insere.

Para a construção dos documentos acima referidos, a organização escolar deverá ter em consideração as suas particularidades, bem como os objetivos que pretende atingir, criando assim a sua própria identidade retratada pelo Ethos da escola.

Cada escola, como organização que é, apresenta uma identidade própria, orientadora dos comportamentos dos diversos atores escolares, definindo ainda o que é aceitável ou não fazer.

2.2.1. Projeto Educativo de Escola

Segundo Rui Canário (1992), o Projeto Educativo é um documento *“que consagra a orientação educativa do Agrupamento de Escolas ou da Escola não Agrupada, elaborado e aprovado pelos seus órgãos de administração e gestão para um horizonte de três anos, no qual se explicita os princípios, os valores, as metas e as estratégias segundo os quais o Agrupamento de Escolas ou Escola não Agrupada se propõe cumprir a sua função educativa”*.

Assim, o PEA nunca deverá ser encarado como um documento acabado mas antes como um documento em construção, que permita reforçar a identidade da escola, concretizando os valores determinados e definindo os objetivos a atingir, sendo ele próprio agente de mudança. Deve refletir a sua missão e a sua visão, evidenciadas na imagem que o agrupamento de escolas tem de si mesmo, desenvolvendo a consciência do que é prioritário e clarificando o plano de ação que pretende desenvolver, tendo em vista a melhoria da qualidade de ensino traduzida no sucesso educativo.

Deste modo o desafio que hoje se coloca na sociedade portuguesa em matéria de educação prende-se com a promoção do sucesso educativo, reconhecendo a

heterogeneidade dos alunos como um valor estruturante do sistema educativo, onde os documentos de gestão escolar que reforçam a autonomia das escolas, são os instrumentos essenciais para que se criem instâncias reguladoras das diferenças, de interesses e pontos de vista, entre alunos, professores, pais e outros elementos da comunidade educativa.

2.2.1.1. Agrupamento Terras de Larus

No AETL o levantamento de dados de suporte para a conceção do PEA realizou-se através da aplicação de questionários multifacetados a todos os membros da comunidade educativa destinados a identificar as suas principais dificuldades e carências; assim, após a análise estatística efetuada a estes questionários foi possível concluir que a comunidade educativa se mostrava insatisfeita com o espaço físico e com o equipamento das escolas do agrupamento, com a violência e indisciplina que se fazia sentir e com o clima geral das aprendizagens, suscitando iniciativas capazes de inverter estas tendências.

Esta reflexão permitiu delinear os contornos da principal função das escolas deste agrupamento consubstanciada na sua missão:

“Melhorar e aprofundar o nível de competências e de conhecimentos dos alunos, através do aumento da motivação pelo estudo, num clima de disciplina e segurança, num espaço requalificado e adequado às reais necessidades da comunidade educativa”.

Face a esta missão do Agrupamento, toda a minha prática pedagógica foi centrada em quatro grandes objetivos:

- Melhorar o clima de aprendizagem mediante a requalificação e adequação dos espaços escolares;
- Diversificar e contextualizar as aprendizagens, atualizando e adaptando os equipamentos escolares às necessidades;
- Articular a aquisição de saberes com o desenvolvimento de competências de cidadania, tolerância e respeito;
- Diversificar e contextualizar os percursos formativos da Comunidade Educativa.

2.2.1.2. Agrupamento Escolas São João do Estoril

No AESJE acredita-se que só pelo envolvimento de todos, nomeadamente alunos, professores, auxiliares de ação educativa e encarregados de educação, se garante a utilidade e a eficácia da consecução de um PEA. Assim, foi feita uma reflexão sobre o relatório final de auto avaliação da escola, o qual apresenta uma caracterização e um diagnóstico que serviu de ponto de partida para a definição das seguintes finalidades:

- *“Promoção de uma escola onde as aprendizagens, o ensino e a relação pedagógica em geral não sejam algo de exclusivamente íntimo a cada docente e onde estes produzam e desenvolvam materiais que viabilizem o aumento da qualidade dos contextos de aprendizagem;*
- *Promoção de uma escola onde as Tecnologias de Informação e Comunicação façam parte do quotidiano e não sejam exceção;*
- *Uma escola onde a eficácia assente em racionalidades técnicas se associe uma preocupação com o respeito e o bem-estar de todos os intervenientes”.*

Face a esta missão do agrupamento, toda a minha prática pedagógica foi centrada em três grandes objetivos:

- Promover uma educação aberta ao diálogo e à tolerância aceitando e respeitando as diferenças dando resposta às motivações e necessidades de todos os alunos;
- Promover uma cultura de participação que afete o quotidiano da escola e a transforme numa efetiva comunidade educativa;
- Promover uma prática refletida e fundamentada, colegialmente concertada e geradora de soluções inovadoras.

3. Análise reflexiva da Atividade Profissional Desenvolvida

A análise e reflexão sobre a minha atividade profissional desenvolvida nos últimos anos, onde lecionei no AETL, o primeiro e terceiro ciclos do ensino básico (três anos) e no AESJE, o ensino secundário e cursos profissionais (quatro anos), foi realizada de acordo com o disposto no Despacho nº. 14420/2010 de 15 de Setembro, que estipula as diferentes dimensões em que a avaliação de docentes deve incidir:

- profissional, social e ética;
- desenvolvimento do ensino e da aprendizagem dos alunos;
- participação na escola e relação com a comunidade educativa;
- desenvolvimento e formação profissional ao longo da vida.

Segundo o referido despacho, a dimensão do ensino e da aprendizagem dos alunos deverá assumir um lugar central, pois, embora o trabalho do docente se desenvolva articulada e integradamente em todas as dimensões, a sua função principal é *ensinar* e promover a aprendizagem dos alunos.

No que diz respeito à dimensão profissional, social e ética, esta deve ser entendida de forma transversal às restantes dimensões. É uma vertente que atravessa a totalidade do desempenho docente, seja qual for o espaço de atuação do docente e da dimensão que estiver a ser considerada.

As restantes dimensões não devem ser olhadas isoladamente, mas na sua esperada contribuição para a melhoria da qualidade do ensino.

Será pois de acordo com estes pressupostos que irei realizar a análise reflexiva do trabalho que fui desenvolvendo ao longo destes anos.

3.1. Dimensão Profissional, Social e Ética

A dimensão profissional, social e ética representa a vertente deontológica e de responsabilidade social da prática docente na qual se destaca a atitude face ao exercício da profissão.

Nesta dimensão sobressai o compromisso com o desempenho profissional, ou seja, o reconhecimento da responsabilidade individual pelo cumprimento da missão social.

Daqui decorre a assunção da responsabilidade pela construção e uso do conhecimento profissional, assim como pela promoção da qualidade do ensino e da escola.

Assumindo os objetivos dos Projetos Educativos e dos Planos Anuais de Atividades das escolas onde exerci nestes últimos cinco anos e, tendo a vertente profissional, social e ética um carácter transversal ao exercício da profissão docente, penso que, como ao longo do trabalho vou descrevendo, contribuí empenhadamente para o cumprimento desses objetivos, nomeadamente através da cooperação a nível das várias atividades desenvolvidas nas escolas, da promoção do sucesso dos alunos desenvolvendo práticas educativas motivadoras e da promoção de atitudes e valores como elementos essenciais da aprendizagem, educando para a cidadania.

Face ao exposto, sendo esta dimensão de carácter transversal ao exercício da profissão docente, como acima mencionado, e de forma a não me repetir, a minha reflexão crítica sobre a mesma será mais especificada ao longo das dimensões seguintes.

3.2. Desenvolvimento do ensino e aprendizagem dos alunos

A dimensão relativa ao desenvolvimento do ensino e da aprendizagem, como acima referido, operacionaliza o eixo central da profissão docente e envolve três vertentes fundamentais: Planificação, Operacionalização e Regulação do ensino e das aprendizagens.

A planificação leva-me a ter uma orientação estratégica da ação, adequada à diversidade dos alunos, tendo em conta as suas características e necessidades, bem como o Projeto Educativo do Agrupamento. Durante a operacionalização procuro ter, por um lado, eficácia e rigor na condução e organização das atividades de ensino, por outro lado, a gestão eficaz dos processos de comunicação e das interações em sala de aula. Ao nível da regulação efetuo a análise das atividades de ensino realizadas e a sua reorientação no sentido de melhorar o ensino e os seus resultados.

As decisões tomadas ao nível do planeamento condicionam a minha capacidade para, durante as aulas, ser capaz de realizar a avaliação, da mesma forma que as decisões do planeamento levam a que a condução do ensino seja facilitada ou dificultada, em função da qualidade das decisões que tomo previamente. A avaliação, além de condicionada pelo meu planeamento, acaba por ter influência na capacidade que tenho para conduzir a sessão. É desta interligação e do seu consequente equilíbrio que consigo criar uma aula com mais qualidade. Neste sentido apesar de serem apresentadas atividades, por vezes mais centradas no planeamento, na condução ou na avaliação, todas elas concorrem para a melhoria do trabalho durante a sessão e consequentemente para as aprendizagens dos alunos.

3.2.1. Preparação e organização das atividades letivas

Relativamente à preparação e organização das atividades letivas, sinto a necessidade de garantir unidade e coerência em todos os documentos do planeamento, independentemente do nível onde se inserem, visto esta unidade contribuir sobremaneira para a qualidade das aulas e consequentemente para a qualidade do processo ensino-aprendizagem. A unidade entre todos os documentos do planeamento é a base e, em última análise, o que confere uma estrutura e uma sequência lógica às aulas.

Desta forma, no início de cada ano letivo, a fim de cumprir os princípios orientadores e preceitos específicos emanados pelos Programas Nacionais de Educação Física (PNEF), que se concretizam na elaboração do Protocolo de Avaliação inicial (PAI), Plano Anual de turma (PAT), Plano por Etapas (PE), e Unidades de Ensino (UE) procedo a uma Avaliação Inicial (AI) dos alunos de todas as turmas que me foram atribuídas.

Em setembro de 2006, quando iniciei a minha atividade profissional no Agrupamento de Escolas Terras de Larus, apercebi-me que os Planos de Educação Física estavam organizados por blocos e ciclos de atividades; existia um ensino massivo sem a necessária diferenciação do tempo e das situações de aprendizagem em função das aptidões dos alunos. Apercebi-me também que os critérios de avaliação eram ainda definidos em relação aos três domínios (Psicomotor, Sócio-afetivo e Cognitivo), não abordavam os diferentes níveis de aprendizagem (Introdução, Elementar e Avançado) e ainda que a avaliação final era baseada nos resultados de médias ponderadas face às percentagens atribuídas a cada domínio. Para além desta situação que estava desajustada era inexistente o PAI.

A fim de contrariar esta situação, na qual a periodização das atividades não resultava como seria desejável, da interpretação que o professor fazia das características dos alunos ditadas pela AI, mas sim dos horários e da definição *a priori* da circulação da turma pelas instalações, incentivei os meus colegas de grupo a mudar as suas práticas educativas.

Neste sentido realizaram-se várias reuniões de grupo disciplinar nas quais propus uma reorganização curricular de acordo com a legislação em vigor desde 2001.

Assim, elaborou-se o PAI e implementou-se o PAT, considerando a organização do ano letivo em etapas, baseado nos dados da AI e reajustado de acordo com as informações decorrentes da Avaliação Formativa (AF).

Elaboraram-se também novos critérios de avaliação, baseados nas três grandes áreas da Educação Física e ajustaram-se as respetivas grelhas de acordo com a legislação acima citada.

Contrariamente a esta situação, que constituiu um grande desafio profissional, uma vez que em conjunto com outro colega, fomos o motor de desenvolvimento e mudança do grupo disciplinar, em setembro de 2009 quando iniciei a minha atividade profissional no Agrupamento de Escolas São João do Estoril, deparei-me com muito agrado, com um grupo disciplinar com métodos de trabalho ajustados à legislação em vigor, inovador e aberto à mudança, que muito tem contribuído para o meu crescimento e desenvolvimento profissional.

Saliento o facto de me ter sido dada a oportunidade de lecionar turmas de continuidade o que me permitiu fazer um acompanhamento dos alunos estruturado e cuidado, no sentido de garantir aprendizagens e conhecimentos articulados e em consonância com os Planos Plurianuais e os Programas Nacionais de Educação Física. O facto de conhecer bem os alunos permitiu ainda uma individualização de ensino e o acompanhamento de casos específicos.

Face a esta realidade escolar, bem como, face ao Projeto Educativo, ao Regulamento Interno, ao Plano Anual de Atividades, (Anexo 1), ao Plano Plurianual de Educação Física, (Anexo 2), e aos Critérios de Avaliação específicos do grupo disciplinar, (Anexo 3), procuro exercer a minha atividade no sentido de contribuir para o desenvolvimento pessoal e cívico dos alunos, promover as aprendizagens dos conteúdos programáticos, ajudar na estruturação do espírito crítico e na superação de dificuldades.

As primeiras quatro semanas do primeiro período são sempre utilizadas para a AI. O trabalho a desenvolver nestas semanas é planeado tendo em conta a caracterização das turmas (efetuada a partir da análise de inquéritos distribuídos na aula de apresentação), caracterização dos espaços e tempos a utilizar previstos na grelha de rotação de instalações (Anexo 4), anteriormente distribuído a todos os professores, e dos objetivos a avaliar definidos no PAI.

De acordo com esta AI dos alunos (Anexo 5) e o tratamento dos dados recolhidos, (alunos que precisam de maior acompanhamento e matérias onde os alunos apresentam mais dificuldades), os objetivos definidos para o ano de escolaridade, o calendário escolar, a rotação de instalações, e os dados recolhidos na caracterização da turma, realizo o PAT (Anexo 6), organizado em etapas (Anexo 7), uma vez que considero o mais adequado. Esta forma de planeamento permite a distribuição das aprendizagens em períodos mais reduzidos de tempo o que facilita a orientação e regulação do processo

ensino e aprendizagem. Como diz (Carvalho, L.; Comédias, J.; Jacinto, J.; Mira, J., 2001) *“Estas etapas devem assumir características diferentes ao longo do ano letivo consoante o percurso de aprendizagem dos alunos e as intenções do professor”*.

Os dados da AI e da caracterização da turma são, pois, uma mais-valia no processo de planeamento, fornecendo-me informações essenciais a ter em conta aquando dos balanços de Etapa e de Unidade de Ensino e os consequentes reajustes das formas de organização da aula, dos grupos de trabalho elaborados, das situações de prática selecionadas e da gestão do clima de aula, fatores diretamente relacionados com a eficácia do processo ensino – aprendizagem.

É minha preocupação a definição correta de objetivos, uma vez que, só com estes bem definidos, poderei ter uma referência com a qual possa comparar as atividades realizadas e as aprendizagens dos alunos. Tal como é explicado por Carvalho, L et al (2001), *“o critério principal de seleção e operacionalização dos objetivos e das atividades formativas é o aperfeiçoamento efetivo dos alunos. Trata-se de formular as prioridades de desenvolvimento identificadas pela avaliação formativa”*.

Tenho por hábito explicitar os objetivos aos alunos “negociando” com eles os níveis de desempenho. Considero imprescindível que os alunos conheçam o que espero deles, e simultaneamente a distância a que se encontram da sua concretização.

Assim, sempre que necessário, realizo ajustes na planificação, respeitando os diferentes ritmos de aprendizagem dos alunos. Procuro ainda, em cada atividade letiva, usar o material mais adequado ao (s) objetivo (s) específico (s) a tratar.

Procuro também ter atenção aos períodos de férias para que, no reinício das aulas, haja oportunidade de revisão das matérias tratadas no período anterior, bem como de recuperação do nível de aptidão física eventualmente diminuído pela interrupção da atividade física.

Para além destas situações tento prever ou prevenir todas as situações em que as condições climáticas não permitem a realização de aulas práticas no exterior e em consonância com os Planos Plurianuais e PNEF, preparo aulas teóricas para a lecionação da área de conhecimentos.

No planeamento das Unidades de Ensino, defino os grupos de trabalho para as matérias a lecionar, os objetivos a atingir com cada grupo de alunos, assim como, as estratégias de ensino a utilizar e os diversos momentos de avaliação formativa. Este procedimento facilita-me a observação e o registo das aquisições efetuadas pelos mesmos, possibilitando reajustes ao plano de aula seguinte. Para cada Unidade de Ensino dou a

conhecer aos alunos as respetivas rotinas rentabilizando desta forma o tempo de aula e potenciando um maior tempo para as aprendizagens.

Através dos Planos de Aula (Anexo 8), organizo a minha prática letiva, tendo em atenção o espaço de aula, defino os objetivos, os conteúdos, o método de ensino escolhido, a organização dos alunos em grupos de trabalho, o material necessário, a duração de cada exercício e a avaliação. Procuro que os Planos de Aula sejam flexíveis, possibilitando as alterações não previstas.

Paralelamente ao Plano de Aula, sempre que considero necessário tenho um Plano Individual de Trabalho para os Alunos (PITA) (Anexo 9), que revelam dificuldades específicas na aprendizagem de determinadas matérias.

Refiro também que a escola assinou um protocolo com a FMH que inclui o fornecimento a esta faculdade dos resultados dos testes de fitnessgram. Assim, incluo no meu planeamento a realização dos referidos testes, nos momentos previstos que foram acordados em área disciplinar. Utilizo estes dados para estudar a evolução das aprendizagens dos alunos e forneço os mesmos à coordenadora de projeto afim que esta os inclua na base de dados. Estes dados em conjunto com os de outras escolas permitem a caracterização da aptidão física dos alunos Portugueses.

Ao longo destes anos, através de uma constante análise e reflexão do trabalho que vou desenvolvendo, sinto que a minha capacidade de planear é mais eficaz. Este planeamento tem-me possibilitado e facilitado uma melhor gestão e organização do tempo de aula, a promoção de um ensino diferenciado, conduzindo a um clima de aula onde a disciplina esteja presente e os alunos se sintam seguros e motivados para as aprendizagens.

Assim, e refletindo sobre as missões dos Projetos Educativos das duas Escolas, considero que tenho vindo a contribuir para o alcance dos objetivos e finalidades dos mesmos, promovendo uma prática refletida e fundamentada, uma cultura de participação na escola assim como desenvolvendo uma educação aberta ao diálogo e à tolerância, respeitando as diferenças e tentando dar resposta às necessidades de todos os alunos.

3.2.2. Realização das atividades letivas

Os PNEF constituem, ...*“um guia para a ação do professor, que, sendo motivado pelo desenvolvimento dos seus alunos encontra aqui os indicadores para orientar a sua prática em coordenação com os professores de EF da escola ... e também com os seus colegas das outras disciplinas. Nesta perspetiva do trabalho pedagógico, as metas dos*

programas devem constituir também objeto da motivação dos alunos, inspirando as suas representações e empenho de aperfeiçoamento pessoal no âmbito da Educação Física, na escola e ao longo da vida”.

Face ao acima citado, de acordo com os PNEF e com os objetivos estabelecidos nos diversos planos por mim elaborados, foram desenvolvidas metodologias e utilizados recursos diversificados, adequados às características das turmas e às condições físicas do Edifício Escolar.

A inatividade física representa uma das preocupações das sociedades modernas, no âmbito da saúde, e existem vários fatores que influenciam a prática de atividade física nos adolescentes (Seabra, 2008). É aqui que os professores de Educação Física e a escola podem assumir um papel importante na promoção de estilos de vida ativos e saudáveis, enquanto agentes socioculturais (Costa, 2010), pois esta disciplina em tempo escolar é a única que visa este objetivo. As suas características únicas tornam-na insubstituível na promoção de hábitos de vida saudável.

Uma vez que concordo profundamente com os conceitos acima expostos, tenho-os sempre presentes na minha prática educativa. Assim, procuro sempre transmitir aos alunos, desde o primeiro dia de aulas, de forma clara, a importância da disciplina de Educação Física, levando-os a adquirir hábitos de vida saudável, contrariando desta forma as tendências de sedentarismo cada vez mais enraizadas na sociedade atual.

Neste sentido, tenho grande preocupação na forma como me relaciono com eles, procurando contribuir através de um comportamento, normalmente calmo, afetivo, rigoroso e com sentido de justiça, para o aumento de motivação dos meus alunos, dado os benefícios positivos que daí advêm para o seu rendimento escolar.

De acordo com as minhas preocupações acima expostas, no início de cada aula dedico algum tempo a um período de instrução, fazendo-o de forma clara e explícita. Transmito-lhes os objetivos e critérios de êxito das tarefas, tentando, durante a aula, não interromper o fluxo de trabalho e assegurando que a intensidade do esforço desenvolvido pelos mesmos seja relevante.

É neste período que lhes explico as rotinas de organização da aula: as estações onde incluo exercícios critério e circuitos, solicitando a colaboração de alguns alunos para a demonstração de exercícios, enquanto reforço as componentes críticas e os critérios de êxito a abordar; a organização do material; do espaço anteriormente preparado; dos tempos de transição; bem como a organização dos diversos grupos de trabalho. Posteriormente procedo a um questionamento sobre a matéria a desenvolver e eventuais

dúvidas, de forma a garantir e a assegurar a compreensão pelos alunos da informação recebida.

Ao longo da aula, vou acompanhando os alunos no seu geral, posicionando-me e deslocando-me no espaço de aula para que estejam dentro do meu campo de visão, evitando assim comportamentos fora da tarefa. Tento controlar as dificuldades das tarefas incentivando-os a ter interesse pelas mesmas, proporcionando situações de aprendizagem conducentes à promoção do auto-conceito e da auto-confiança, dando-lhes feedbacks positivos ou interrogativos conforme a situação.

Como estratégia de observação, em todas as aulas, escolho previamente um grupo diferente para ser observado; para tal utilizo documentos nos quais vou registando as aquisições e dificuldades que os alunos vão demonstrando.

Outra estratégia que frequentemente utilizo é ir controlando os alunos à distância conforme me vou deslocando no espaço, corrigindo-os se tal for necessário.

Sempre que visualizo que um ou vários alunos não estão a conseguir realizar determinada tarefa planeada para aquela aula, tenho a preocupação de ajustar o plano, quer ao nível do exercício proposto, quer ao nível dos grupos de trabalho, para que o objetivo seja adquirido.

Penso que estas estratégias de observação que tenho utilizado ao longo dos anos têm sido adequadas porque sinto que os alunos estão motivados durante as aulas: têm a consciência que estão permanentemente a ser avaliados, conseguindo que na sua maioria atinjam as competências e os objetivos previstos.

Relativamente às estratégias de ensino e aprendizagem que utilizo, procuro que sejam diversificadas, e adequadas aos conteúdos programáticos, ao nível de ensino e às aprendizagens anteriores dos alunos; procuro também desenvolver na prática um conjunto de condições e ações que me permitam potencializar a aquisição de competências por parte dos alunos.

Assim, para a concretização da aula, tenho sempre em atenção, o conhecimento das dificuldades evidenciadas pelos alunos, bem como, a preocupação de introduzir a leção de um novo conteúdo, sempre que possível, a partir de uma situação do dia-a-dia, incentivando os alunos a participarem de uma forma mais motivada, tendo sempre no horizonte o objetivo de ajudá-los a construir o seu conhecimento.

Dou grande atenção à organização do espaço, procurando sempre que possível que este já esteja montado antecipadamente, em especial com as turmas do 1º e 3º ciclos. Desta forma a instrução inicial é mais clara e ganho tempo útil para o desenvolvimento das atividades.

No final de cada aula, após o regresso à calma e à arrumação do material, realizo um período de avaliação no qual, em conjunto com os alunos se faz um balanço das atividades realizadas, das dificuldades sentidas e formas de as ultrapassar, motivando-os para a aula seguinte.

Dadas as diferenças cognitivas identificadas, nos diferentes momentos de avaliação, que realizo ao longo das Unidades de Ensino e no sentido de colmatar as mesmas, utilizo sempre que necessário uma metodologia diferenciada, de acordo com o nível de ensino, conteúdos programáticos, com as competências e com o ritmo de aprendizagem dos alunos. Procuro neste sentido, construir soluções que considero adequadas à superação das dificuldades que vou diagnosticando.

...” Desta complexidade da “matéria-prima” e da diversidade dos diferentes tipos de atividades, advém a grande riqueza educativa da disciplina de Educação Física. Como é sabido a influência é um dos aspetos fundamentais da interação. Quando se promove certo tipo de interação pretende-se que as consciências de uns ajam e reajam com as de outros. A aprendizagem não se esgota nas matérias de ensino, centra-se também no processo de influência entre sujeitos com características diferentes. Esta ação recíproca pode constituir a base de uma verdadeira pedagogia cívica... Significa que os critérios de agrupamento dos alunos para os grupos de trabalho estão subordinados aos diferentes tipos de aprendizagem que queremos promover. Numa escola que se deseja inclusiva, os critérios de agrupamento não podem cristalizar, quer para evitar efeitos de estereotipia, quer para promover diferentes tipos de aprendizagem” (José Braz e Luís Bom, 2000)

De acordo com José Brás e Luís Bom, considero imperativo que a estrutura das minhas aulas seja organizada maioritariamente em pequenos grupos. Penso que assim, promovo mais facilmente um ensino individualizado e cooperativo.

Esta forma de organização, em grupos heterogéneos, permite-me facilitar a interação de alunos com níveis de aptidão física e conhecimentos diferentes privilegiando os processos de jogo cooperativo.

Para além de contribuir para a melhoria do desempenho físico, contribui também para o desenvolvimento de valores como a solidariedade, a responsabilidade, e o espírito de entreajuda. Altero os grupos em cada unidade de ensino assim, ajudo a incrementar os conhecimentos que a variedade de interações e a heterogeneidade promove no desenvolvimento dos alunos.

Quando pretendo incidir sobre dificuldades específicas de alguns alunos, promovo o trabalho a pares no qual o aluno que ainda não adquiriu determinada competência,

usufrui da ajuda do outro, explicando claramente os objetivos que devem ser alcançados no final da aula.

Penso que este tipo de ensino tem grandes benefícios para ambos, uma vez que um tem um ensino mais personalizado e o outro porque consolida os seus conhecimentos a ensinar.

Contudo, pontual e especificamente em situação de jogo reduzido, utilizo grupos homogêneos de forma a promover a motivação e porque pela experiência que fui adquirindo ao longo dos anos considero que desta forma posso aumentar a eficácia do processo ensino-aprendizagem.

Em situações específicas de turmas onde existem alunos com Necessidades Educativas Especiais, para o enriquecimento da realização das atividades e resolução de problemas de aprendizagem e de integração dos mesmos na comunidade escolar, estabeleço um trabalho de cooperação com os docentes do Ensino Especial, como mais à frente descrevo na rubrica 3.3.1, onde se elaboram documentos explicativos das diversas temáticas e fichas de trabalho.

Tenho sempre em atenção, promover a interação entre conteúdos da minha disciplina e conteúdos de outras disciplinas favorecendo a transdisciplinaridade.

Neste contexto, valorizo os recursos e instrumentos disponíveis na escola: Centro de Recursos, Auditório, Salas de Informática.

Para trabalhos específicos, promovo a utilização das Tecnologias de Informação e Comunicação, sem prejuízo do carácter prático da disciplina de Educação Física, utilizando por exemplo, computadores portáteis para a apresentação de trabalhos realizados pelos alunos.

3.2.3. Relação pedagógica com os alunos

“Para poder dar resposta ao conjunto das suas missões, a educação deve organizar-se à volta de quatro aprendizagens fundamentais que, ao longo de toda a vida, serão dalgum modo para cada indivíduo, os pilares do conhecimento: aprender a conhecer, isto é adquirir os instrumentos da compreensão; aprender a fazer, para poder agir sobre o meio envolvente; aprender a viver juntos, a fim de participar e cooperar com os outros em todas as atividades humanas; finalmente aprender a ser, via essencial que integra os três precedentes.” (Delors, 1996)

A aprendizagem aprender a viver juntos, aprender a viver com os outros, representa hoje em dia, um grande desafio para a escola, uma vez que o mundo atual é um mundo de competição e de violência.

Penso que a escola poderá contribuir em parte para melhorar esta situação, através de diálogo e de uma boa relação professor/aluno, que conduza a uma resolução de conflitos de uma forma pacífica. É um desafio desenvolver nos alunos a capacidade de enfrentar os conflitos e saber resolvê-los sem violência.

Penso que como professora da disciplina de Educação Física, tenho contribuído para este sucesso, uma vez que, esta disciplina por ter obrigatoriamente matérias de ensino de natureza interativa, tem necessariamente objetivos educativos de características grupais.

Citando José Brás e Luís Bom, 2000 *“....Promover a comunicação entre seres diferentes, tirar partido da riqueza das situações interativas que os diferentes tipos de atividades físicas e o tipo de população que frequenta a disciplina, indubitavelmente proporciona, de modo a criar um espaço de liberdade onde seja possível, com a ajuda do professor, cada um ter um lugar de existência, aceitação e de realização pessoal com os outros. E isto é ... Educação Física”*.

Relativamente à aprendizagem aprender a ser, e de acordo com o mencionado na Constituição Portuguesa todo o ser humano deve ser preparado, especialmente graças à educação que recebe, quer em casa quer na escola, para elaborar pensamentos autónomos e críticos e para formular os seus próprios juízos de valor, de modo a poder decidir por si mesmo e saber como agir nas diferentes circunstâncias da sua vida.

Penso, mais uma vez, que uma boa relação pedagógica, baseada no diálogo, na tolerância e na partilha de saberes poderá contribuir para a aquisição de valores essenciais para se aprender a viver em sociedade.

Acredito que a grande força dos professores reside no exemplo que dão manifestando curiosidade e abertura de espírito e mostrando-se prontos a reconhecer os seus próprios erros, transmitindo assim aos alunos o que é ter sentido de justiça.

Face aos conceitos acima mencionados, como agente importante no desenvolvimento dos alunos, procuro motivá-los para a importância da escola como espaço de aprendizagem, de atitudes e valores.

Assim, procuro sempre respeitar as diferenças, evitando situações de isolamento, promover a integração, a inclusão dos alunos e a adoção de regras de convivência, de conduta, de colaboração e respeito, valorizando comportamentos e atitudes positivas e proporcionar um diálogo constante de forma a superar qualquer problema. Deste modo,

tento encorajar os alunos a, perante as situações do dia-a-dia, a tomarem decisões e resolverem problemas.

Procuro também manter uma postura calma, firme, verdadeira e justa nas diferentes situações de ensino e de aprendizagem, fomentando um clima favorável à aprendizagem, considerando os alunos segundo os princípios de equidade e respeito, motivando-os a participar ativamente nos trabalhos propostos.

O conhecimento que tenho de cada um dos alunos tem resultado da relação que se foi criando, pela disponibilidade para os ouvir e apoiar sempre que necessário e também do contacto permanente que procuro ter com os Diretores de Turma e colegas do Conselho de Turma. Assim, ao longo dos anos, tenho gerido de forma flexível situações problemáticas e de conflitos interpessoais, mantendo a disciplina e respeito mútuos.

Promovo o confronto de ideias, explorando questões formuladas pelos alunos, valorizando as intervenções de todos, de forma a desenvolver o seu auto - conceito e motivação para a disciplina de Educação Física, bem como a condução a um estilo de vida ativo e saudável.

Conduzir uma aula de educação física no que toca à segurança pode ser um processo complexo, pois o professor vê-se implicado na gestão simultânea de várias informações referentes não apenas aos materiais a usar mas sobretudo a cada um dos alunos. Face a este pressuposto, no início de cada ano letivo, negoceio com os alunos as regras de segurança e conduta que devem ter durante as aulas, o respeito e ajuda mutua para com o professor, auxiliar de ação educativa e colegas, bem como a necessidade de haver silêncio nos momentos de instrução, o porquê de não poderem ter objetos metálicos e os cuidados a ter na preservação, manuseamento e arrumação correta do material desportivo.

Desta forma tenho tido sempre como horizonte estimular um clima de trabalho exigente mas cooperante e respeitador das diferenças, fomentando valores culturais e cívicos, no sentido da formação integral do aluno.

3.2.4. Processo de avaliação das aprendizagens com os alunos

Segundo (Alonso, 2002) *“Avaliar implica compreender e determinar a qualidade dos processos formativos a partir da recolha, análise e interpretação de dados relevantes, com base em critérios explícitos e partilhados que funcionam como referencial para a emissão dos juízos de valor e para a tomada de decisões”*.

Na sociedade atual exige-se que se aprenda ao longo de toda a vida, devendo todos estar preparados para sermos avaliados em permanência, a fim de se poder evoluir.

O Despacho Normativo nº1/2005 alterado pelo Despacho Normativo nº 14/2011, que regula a avaliação das aprendizagens dos alunos prevê três tipos de avaliação: Diagnóstica, Formativa e Sumativa.

Relativamente à Avaliação Diagnóstica, esta pretende identificar as competências dos alunos no início do ano letivo. Esta avaliação é extremamente importante porque fornece ao professor elementos que lhe permitirão adequar o tipo de trabalhos que vai desenvolver às características e conhecimentos dos alunos com que irá trabalhar. A partir desta avaliação deverão ser delineadas estratégias de diferenciação pedagógica, selecionados instrumentos para o desenvolvimento do currículo e definidos momentos e procedimentos de avaliação. Esta avaliação partilhada entre professor e alunos poderá também contribuir para que sejam identificados pontos de partida para novas aprendizagens.

Na Avaliação Formativa a preocupação central reside em colher dados para a reorientação do processo de ensino – aprendizagem.

Cortesão e Torres (1993) descrevem este tipo de avaliação como sendo “ uma bússola” orientadora do processo ensino-aprendizagem. Colhem-se dados que ajudam alunos e professores no sentido de apontar falhas, aprendizagens ainda não conseguidas e aspetos a melhorar. Esta avaliação não deve assim exprimir-se através de uma nota mas sim através de apreciações e comentários.

A avaliação formativa assegura que os processos de formação se vão adequando às características dos alunos, permitindo a adaptação do ensino às diferenças individuais.

“... mas a avaliação só é verdadeiramente formativa, quando é compreendida pelo aluno nas suas diferentes dimensões e lhe permite regular a sua aprendizagem, o que supõe a escuta dos pares e o confronto de pareceres facilitadores da auto-avaliação e do auto-controle” (Lemos, 1992).

É fundamental que os alunos colaborem na sua avaliação, como propõem as perspetivas sobre avaliação pedagógica que se encontra prevista no diploma que regula a avaliação. O desenvolvimento de capacidades, como a auto-avaliação, poderá ajudar a preparar os jovens para as crescentes exigências da sociedade em que vivemos, podendo facilitar a continuação da aprendizagem ao longo da vida.

Ainda relativo à avaliação formativa, e segundo (Onofre, 1996), a avaliação é um suporte de um processo de ensino-aprendizagem estruturado, ou seja, é através da avaliação que conseguimos aferir se o processo está ou não de acordo com aquilo que era

expectável com o que estivesse a acontecer. Esta avaliação permite ao professor decidir sobre as condições que os ajudam (aos alunos), a superar as dificuldades que vão manifestando ao longo do ano letivo. A Avaliação formativa deverá ser utilizada de forma a proporcionar uma informação contínua sobre o processo, sendo fulcral para possibilitar, aos diversos intervenientes, consultarem a informação recolhida e serem capazes de discutir com o professor essa mesma informação.

Por último, a Avaliação Sumativa, pretende representar uma apreciação de resultados obtidos numa situação educativa, tem lugar em momentos específicos, como por exemplo, no final de um período letivo ou ano letivo e visa traduzir a distância a que o aluno ficou de uma meta a atingir.

Tendo em conta que a avaliação das aprendizagens dos alunos é um parâmetro importante no processo de ensino e aprendizagem, dou grande importância e rigor a este domínio, pela sua relevância nos resultados e empenho dos alunos, procurando diversificar o mais possível os instrumentos para a realizar. Assim para as três áreas de avaliação baseio-me nos resultados dos testes de avaliação diagnóstica, testes de avaliação formativa e testes de avaliação sumativa, em relatórios de projetos e de atividades efetuados pelos alunos impossibilitados de realizar a parte prática da aula; em apresentações de trabalhos de grupo e respetivas discussões orais, bem como, num documento que construí em Excel, para observação e registo da avaliação das atividades física, aptidão física, atitudes e conhecimentos que vai sendo preenchido ao longo do ano permitindo verificar a evolução do aluno, (Anexo 10). Este instrumento permite-me também em qualquer momento de avaliação partilhá-lo com o aluno, facilitando assim a auto-regulação das suas aprendizagens. Outro elemento que utilizo é uma ficha de auto-avaliação, (Anexo 11), em momentos que considero apropriados, podendo nem sempre coincidir com os finais dos períodos letivos, bem como, para as classificações de final de período.

Em conformidade com os Projetos Educativos foram criados instrumentos de avaliação específicos para os alunos ao abrigo do Dec-lei 3/2008 e que, em alguns momentos, estes instrumentos foram antecipadamente analisados com a professora de Educação Especial. Das reuniões realizadas e das decisões tomadas em conselho de turma, conseguiu-se encontrar uma solução capaz de garantir aos alunos sucesso na disciplina de Educação Física.

A avaliação é sempre efetuada segundo os critérios de avaliação definidos em grupo e aprovados em Conselho Pedagógico, utilizando a nomenclatura definida no Regulamento Interno dos Agrupamentos.

No início de cada ano letivo, tenho a preocupação de dar a conhecer aos alunos os critérios de avaliação da disciplina, levando-os a entender e compreender. Apresento igualmente os diversos momentos de avaliação.

Procedo sempre à avaliação diagnóstica a fim de identificar conhecimentos, possíveis dificuldades e competências necessárias às aprendizagens posteriores. É normal no início do ano letivo sentir algumas dificuldades em observar todos os alunos da turma nas respetivas situações de avaliação. Assim, organizo os alunos em diversos grupos de trabalho e centro a minha atenção num só grupo/matéria de cada vez de forma a permitir um registo mais completo e discriminado da informação observada. Registo também as principais dificuldades que os alunos apresentam com mais frequência. Com esta recolha tenho como objetivo a posterior seleção das situações de aprendizagem. Ao longo dos anos pela experiência adquirida fui elaborando instrumentos facilitadores do registo da observação. Assim, presentemente utilizo desde a primeira aula as grelhas que poderão ser visualizadas no anexo 5, como referido anteriormente.

Ao longo do ano vou realizando a avaliação formativa, a qual é feita através de uma observação dos alunos e respetivo registo, (Anexo 10), que tento que seja o mais rigoroso possível, com o objetivo de verificar a aplicabilidade das práticas/metodologias utilizadas e a consolidação dos conhecimentos.

Com base na avaliação formativa, os diversos planos para a organização do ensino, (Plano Anual, de Etapas, de Unidade de Ensino e de Aula), vão sofrendo as necessárias reformulações (balanços regulares), sendo adequados à diferenciação do ensino/aprendizagem.

Dou prioridade aos momentos de Avaliação Formativa, uma vez que esta dá mais valor aos processos de aprendizagem do que aos resultados; permite diferenciar o ensino e serve-me para que através das informações colhidas possa reorientar a minha atividade e facilitar ao aluno a auto-regulação das suas aprendizagens levando-o a perceber que tem um papel fundamental na construção das mesmas. Esta atitude permiti-me inclui-los neste domínio através da partilha dos registos de diagnóstico e da reflexão conjunta sobre as estratégias de superação a utilizar.

Para facilitar esta auto-avaliação organizei um dossiê, ao qual os alunos têm acesso, descrevendo os objetivos de forma simplificada, (Anexo 12), através do qual estes poderão ter uma clara perceção das competências que já atingiram e das que ainda estão por atingir nos vários níveis de avaliação (Introdutório, Elementar e Avançado) de cada matéria.

Para além deste dossiê, disponibilizo aos alunos fichas individuais que construí em Excel, como já referi anteriormente, que ilustram através de gráficos as ponderações de cada área e uma avaliação qualitativa da prestação do aluno nas aulas, (Anexo 10). Este documento permite-me também sentir bastante mais segura nas classificações atribuídas durante os períodos de avaliação sumativa, na medida que me possibilita fazer um juízo de valor acerca da prestação dos alunos em cada área de intervenção.

Penso que estas estratégias aliadas às fichas de auto-avaliação, revelam-se fundamentais para que os alunos compreendam a forma de construção das notas, em concordância com os critérios de avaliação, a importância da sua aplicação em todas as áreas de intervenção e os objetivos que se prendem com o desenvolvimento de cada uma delas, bem como pretendo fomentar a sua reflexão e o seu espírito crítico.

Quando os alunos ficam aquém dos objetivos definidos considero importante que o aluno, bem como o EE sejam informados das estratégias a implementar para a superação das dificuldades. Neste sentido, e como referido anteriormente, entrego ao aluno um Plano Individual de Trabalho (PITA) onde especifico pormenorizadamente as competências não atingidas e as dificuldades ou problemas diagnosticados, bem como, propostas de trabalho para superação das mesmas.

Esta estratégia permite-me um acompanhamento mais individualizado destes alunos, levando-os a valorizar a disciplina de Educação Física, promovendo um maior sucesso dos alunos.

Desta forma, ao longo destes anos de ensino tenho verificado um progresso significativo ao nível das competências gerais e específicas dos alunos nas três grandes áreas de avaliação em Educação Física (Atividades Físicas, Aptidão Física e Conhecimentos), indo assim ao encontro de algumas das metas estipuladas nos Projetos Educativos das Escolas, onde tenho vindo a lecionar, levando à melhoria da qualidade do ensino aprendizagem e promovendo um maior sucesso dos alunos.

3.3. Participação na Escola e Relação com a Comunidade Educativa

De acordo com o despacho nº. 14420/2010, a *“dimensão da participação na escola e da relação com a comunidade educativa considera as vertentes da ação docente relativas à concretização da missão da escola e a sua organização, assim como à relação da escola com a comunidade. O docente, como profissional, integra a organização da escola e é por isso corresponsável pela sua orientação educativa e curricular e pela visibilidade do*

serviço público que presta à sociedade, tendo em conta o trabalho colaborativo com os colegas e a atuação relativamente à comunidade educativa e à sociedade em geral”.

3.3.1. Ação docente relativa à concretização da missão da escola e sua organização

A fim de ir ao encontro das missões dos Projetos Educativos já apresentados das duas escolas onde lecionei, proporcionei aos alunos um envolvimento nas atividades escolares, promotoras do seu desenvolvimento em todas as dimensões da sua personalidade e que têm vindo a contribuir, para uma formação desportiva e hábitos de vida saudável.

Assim, as atividades dinamizadas e/ou em que participei foram as seguintes:

Desporto Escolar, em ambas as escolas decidiu-se que as horas referentes ao Despacho n.º 17860/2007, seriam atribuídas à implementação do Plano Anual de Atividades do Departamento de Educação Física. Este plano desenvolve-se numa estreita articulação com o Desporto Escolar e, a um nível menos efetivo, com os Planos Anuais das Turmas. Neste quadro participei em todas as atividades do extenso Plano de Atividades de EF e, de acordo com as solicitações dos respetivos coordenadores, participei na organização e implementação dos quadros competitivos, em particular ao nível dos secretariados das competições.

Outra atividade onde estive envolvida foi nos Campeonatos Nacionais de Desporto Escolar, na modalidade de Orientação, na qual me foi solicitada a dispensa de serviço, pela equipa de apoio às Escolas da Península de Setúbal, para organizar e concretizar este Campeonato;

Ao longo destes anos constato a importância do Desporto Escolar quer a nível de atividade extra curricular como também como um complemento de formação para as aulas de Educação Física. Por vezes consegue-se colmatar algumas dificuldades que os alunos têm na realização de certos exercícios através da participação em treinos do desporto escolar.

É de lamentas que as novas orientações emanadas pelo Ministério de Educação não valorizem tanto esta atividade.

Projeto de Saúde Escolar, com uma mobilização dos alunos das diversas turmas para a execução correta dos vários testes de Aptidão Física do Fitnessgram e sensibilização dos mesmos para a importância dos valores de referência da Zona Saudável de Atividade Física.

Para além da realização dos testes de Fitnessgram, esta atividade também envolve uma caminhada de cerca de 6 quilómetros organizada para todos os Professores e Auxiliares de Ação Educativa da escola, assim como, um ateliê de condição física, que ao longo de um dia possibilita que toda a comunidade escolar possa usufruir de um circuito, com 6 ou 7 estações diferentes, que incidem nos diversos grupos musculares.

Este projeto, com a duração de uma semana, sensibiliza para hábitos de vida mais ativos e saudáveis, contrariando o sedentarismo que cada vez está mais presente na nossa sociedade. Para além disso cria um ambiente muito positivo entre toda a comunidade escolar.

Para além destas atividades, participei ao nível de Escola:

Atividade Interna através da concretização dos vários planos anuais de atividades e regimentos dos departamentos de educação física, cumprindo os objetivos visados ao nível das regras de conduta, adesão dos alunos e das modalidades abordadas, bem como, na participação em atividades de gestão, organização e administração escolar fazendo parte dos grupos de trabalho de matrículas, constituição de turmas e horários.

Conselho de Turma, nos quais tenho vindo a participar ativa e construtivamente, através da colaboração em diversos projetos, fomentando uma articulação interdisciplinar, a fim de analisar e debater todas as questões relativas a conteúdos programáticos, a metodologias de avaliação, a atividades/estratégias e recursos/materiais didáticos.

Projetos:

Coordenação do Projeto “**Aprender através da Orientação e Pintura em Azulejos**”, dinamizado no âmbito da disciplina de Psicomotricidade e conjuntamente com Educação Especial e Educação Visual e Tecnológica. Este projeto foi criado no sentido de apoiar um aluno com Necessidades Educativas Especiais que manifestava grande dificuldade em motricidade fina.

Organização e dinamização de um Projeto conjunto com a Psicóloga do Ponto de Escuta e com o GAAS (Gabinete de Apoio aos Alunos), sobre atitudes e comportamentos, bem como, substâncias lícitas e ilícitas, para um grupo restrito de alunos da minha Direção de Turma.

Dinamização de uma ida ao teatro, para assistir à peça “*Não vale a pena correr o risco*”, cuja conceção e desenvolvimento contou com a cooperação da DTOX - Divisão das toxicodependências da C.M. Cascais, abordando o tema das drogas e substâncias ilícitas, assim como, os problemas da sexualidade nos jovens.

A minha participação em todos estes projetos levou-me a um maior envolvimento com as escolas, indo ao encontro dos seus Projetos Educativos.

3.3.2. Relação da Escola com a Comunidade

Numa Escola, o sucesso escolar depende muito das relações interpessoais e do espírito de equipa que se estabelecem entre todos os intervenientes, assente numa convivência saudável com base no respeito mútuo e cooperação. O relacionamento, que mantive com os outros membros da Comunidade Escolar, para além de proporcionar um clima saudável e de espírito de amizade, permitiu-me promover e participar de uma forma empenhada e com qualidade nos diversos projetos e atividades.

Procurei sempre, uma colaboração dinâmica, em termos de trabalho pedagógico, em especial com os colegas do meu grupo disciplinar, com quem sempre partilhei materiais, o que contribuiu de forma muito importante para o meu desempenho.

Exerci, durante este período avaliativo, o cargo de Diretora de Turma do Curso Profissional Técnico de Gestão. Neste âmbito interagi com os Encarregados de Educação, tentando promover o relacionamento e a cooperação entre a Escola e a Família, bem como, com os alunos de forma individual e em grupo, tentando ultrapassar qualquer dificuldade que pudesse aparecer. Face à especificidade do Curso, mostrei-me sempre disponível para informar os alunos dos diversos módulos concluídos e em atraso, informando-os da calendarização específica de exames, como também da sua assiduidade. Outra preocupação que tive foi ir sempre informando os Encarregados de Educação através de email personalizado, das avaliações intercalares dos seus educandos, que os colegas do conselho de turma me iam dando, desta forma penso que

contribuí para o sucesso destes alunos. De um total de 27 alunos, no final dos 3 anos, 20 alunos integraram a disciplina de formação em contexto de trabalho.

Sempre que necessário procedi à elaboração, reformulação dos PIT, bem como, dos PEI. Estabeleci um trabalho de equipa para resolução de problemas de aprendizagem e de integração dos alunos com Necessidades Educativas Especiais, na comunidade escolar (Conselho de Turma, Professora de Ensino Especial, Psicóloga do Ponto de Escuta e GAAS).

No sentido de promover uma articulação entre os diversos ciclos de escolaridade, promovi, no âmbito do Dia do Agrupamento de Escolas São João do Estoril, uma atividade (I ORI CHALLENGERS), direcionada para os alunos do 1º ciclo e do Ensino Secundário.

Esta atividade envolveu 120 alunos do primeiro ciclo, e 40 alunos do ensino secundário que ao fazerem de guia de equipa, orientando os alunos mais novos no cumprimento das tarefas, colaboraram comigo na organização e dinamização do evento. Face a este número elevado de participação por parte dos alunos do ensino secundário e à sua atitude colaborante, considero que consegui manter elevados índices de motivação e de adesão ao percurso de aprendizagem definido por parte dos mesmos.

Mostrei-me sempre disponível para, em colaboração com outros intervenientes, fornecer informações ou materiais pertinentes, com o objetivo de planificar e elaborar outros materiais pedagógicos, bem como, delinear estratégias de recuperação para os alunos com mais dificuldades. Estas reuniões de partilha de experiências, contribuíram de uma forma muito positiva para a melhoria dos resultados dos alunos. Criou-se um ambiente de trabalho saudável, onde imperou a cooperação e a entreaajuda entre todos os docentes do departamento envolvidos.

Considero também importante relatar a experiência pela qual tenho passado nos últimos anos relativamente às permutas de aulas. Considero que estas situações permitem-me melhorar a minha criatividade de forma a adaptar-me à dinâmica e características de outras turmas, bem como, promover articulação e reflexão com os meus colegas de grupo.

Tem sido igualmente enriquecedor e inovador a experiência que tenho usufruído durante estes anos na Escola de São João do Estoril, com os alunos estagiários de Educação Física, que sempre escolheram as minhas turmas, entre outras, para cumprir o PTI (Professor a Tempo Inteiro). Esta situação permite uma troca de experiências com os estagiários, levando por vezes a uma reflexão mais profunda sobre as metodologias a utilizar.

Assim, penso que ao longo destes anos consegui estabelecer uma relação de cooperação e respeito com todos os elementos da comunidade educativa, tendo manifestado sempre iniciativa nas atividades que organizei e participei, valorizando e promovendo uma escola mais ativa.

No âmbito da participação nas estruturas de orientação educativa e nos órgãos de gestão, considero que a realizei de forma dinâmica e sistemática, procurando adaptar-me às funções e tarefas que me foram propostas.

Tenho sempre tentado que o trabalho que vou desenvolvendo, quer em departamento curricular, quer com os alunos, seja criativo, tenha uma fundamentação científica e intencionalidade educativa.

Penso ainda que a ação que fui desenvolvendo vai ao encontro do Projeto Educativo das Escolas uma vez que tenho promovido um clima de disciplina, segurança e de participação dos alunos e encarregados de educação que afeta o quotidiano das escolas e está adequado às necessidades das comunidades educativas.

3.4. Vertente desenvolvimento e formação profissional ao longo da vida.

A dimensão relativa ao desenvolvimento e formação profissional ao longo da vida resulta do reconhecimento de que o trabalho na profissão docente é legitimado pelo conhecimento específico e pela autonomia dos que exercem a profissão, o que requer a permanente reconstrução do conhecimento profissional respetivo. Entende-se por conhecimento profissional o conjunto articulado de elementos necessários ao desempenho da ação, que envolve saberes e competências no âmbito do currículo e da didática, dos conteúdos, dos processos de ensino e da sua adequação aos diferentes contextos e necessidades dos alunos.

A maioria dos professores de Educação Física são profissionais muito empenhados, com espírito crítico e inovador, que querem desempenhar um bom trabalho e estão abertos a um processo de mudança.

Ao consultar o dicionário encontrei como definições para o termo inovar o seguinte:

Inovar – introduzir novidades em; fazer inovações em (Leis, costumes, ciências, etc.); renovar.

Consultei igualmente o dicionário para procurar a definição do termo renovar. Renovar é definido como tornar novo; tornar melhor; substituir por coisa melhor.

Inovar implica pois, mudança. Se se transpuser estes conceitos para a escola e se refletir sobre a sua implicação, sabe-se como é difícil que a mudança aconteça e que esta só será conseguida se os professores se envolverem num processo de pesquisa, de investigação, aderindo a novas práticas e a uma nova organização. Só haverá educação adequada, só haverá qualidade na educação se os docentes a construírem, se aceitarem colaborar num processo de mudança, num processo de inovação, numa procura de soluções que tornem a escola mais dinâmica, mais ativa. Como diz Grilo (1996) “ A inovação não se decreta nem se regulamenta. A inovação motiva-se, induz-se e provoca-se...”.

Nenhuma legislação tem o poder, só por si, de inovar as práticas educativas e a mudança destas práticas, exige processos de construção muitas vezes difíceis e lentos.

Benavente (1996) diz-nos:

“...Não há inovações sem inovadores e que estes são em geral pessoas com alguma audácia, com carisma, com perseverança e com competência. Os inovadores são artesãos do imprevisto, mas também “curiosos, engenhocas”, cuja caixa de ferramentas tem de estar simultaneamente aberta, bem apetrechada e sempre pronta a receber novas ferramentas e a ser arrumadas de novas maneiras.”

Assim penso que tem de haver formação/reflexão para que haja inovação. Considero que o trabalho dos professores não pode ser uma tarefa isolada e que deverá haver um apoio de forma a criar condições para que estes tomem a mudança a seu cargo e se tornem os seus motores. É fundamental que o país invista na formação contínua dos docentes, apoiando-os e oferecendo-lhes instrumentos que os ajudem a refletir e a melhorar a sua prática educativa.

Para qualquer professor é fundamental a frequência de Ações de Formação direcionadas para a área científica que leciona ou para o desenvolvimento de uma competência transversal, com o objetivo não apenas de uma valorização pessoal, mas fundamentalmente de melhorar o processo de ensino/aprendizagem dos alunos e conseguir uma maior motivação em termos de recursos a utilizar.

Ao longo da minha carreira profissional tenho procurado fazer uma permanente atualização científica e pedagógica, em relação à qual preparei de forma reflexiva e de acordo com os conhecimentos que fui adquirindo, as matérias programáticas a lecionar, os planos de aula e as adequadas provas de avaliação.

Realizei um trabalho de Planeamento e de Avaliação que assentou na atualização e reajustamentos contínuos dos meus conhecimentos científicos e pedagógicos, na partilha de conhecimentos com colegas desta e de outras escolas (ex: Planeamento e Avaliação em Educação Física), numa procura constante de novas formas de abordagem das matérias lecionadas e sua avaliação.

Participei em encontros de formação sobre várias temáticas, realizados nas escolas, procurando manter-me atualizada em termos de conhecimento profissional, científico e didático, a fim de melhorar as minhas práticas educativas e contribuir para um processo de ensino-aprendizagem mais eficaz e para a formação integral dos alunos.

As ações de formação que frequentei ao longo destes anos, e que abaixo passo a mencionar, contribuíram para melhorar o meu desempenho profissional, pois eram áreas específicas em que necessitava de formação, e que me permitiram desenvolver e diversificar estratégias, no decorrer das atividades letivas e ainda desenvolver uma perspetiva crítica em relação aos temas abordados.

Frequentei as seguintes Ações de Formação:

3.4.1. Terras de Larus

- Ação de Formação “A Folha de Cálculo na Avaliação”, organizada pelo Centro de Formação e certificada pelo CCPFC/ACC com o número 36842/04, com a duração de 25 horas (1 unidade de crédito);
- Formação Internacional de Corridas de Aventura “Estoril Portugal XPD Race Clinic’s”, organizado pela Federação Portuguesa de Orientação, com duração de 17 horas;
- Seminário “Mexa-se – Desporto para todos”, organizado pelo IDP;
- Curso de Formação Profissional “Curso de Treinadores de Orientação – Nível I”, organizado pela Federação Portuguesa de Orientação e IDP, com a duração de 60 horas;
- Curso de Formação “Iniciação à Língua Gestual”, da responsabilidade do Formador José Carlos Correia, com a duração de 26 horas.

Na Formação “A Folha de Cálculo na Avaliação”, o trabalho final que apresentei foi muito valorizado pelo formador. Este trabalho, ao longo destes anos, com as necessárias reformulações, tem sido utilizado como base para a avaliação do meu grupo disciplinar. Considero que a constante evolução das Tecnologias de Informação e Comunicação torna importante o aprofundamento de conhecimento nesta área.

Selecionei a Ação de Língua Gestual Portuguesa, por frequentar uma Escola que é Unidade de Referência para Alunos Surdos e para colmatar a dificuldade sentida quando, em anos anteriores, lecionei turmas com alunos portadores desta deficiência. Selecionei também, o Curso de Formação Profissional “Curso de Treinadores de Orientação – Nível I”, por ser uma modalidade nuclear dos Programas Nacionais de Educação Física que não era abordada na escola por falta de conhecimentos técnicos.

Estas Formações permitiram-me desenvolver de forma mais adequada o processo de ensino/aprendizagem. O Curso de Treinadores de Orientação, permitiu ainda a aquisição de conhecimentos específicos para a construção de uma Unidade de Ensino de Orientação no meio escolar, bem como me permitiu promover a dinamização de uma ação de sensibilização aos restantes membros do Grupo Disciplinar, elucidando-os sobre a modalidade.

3.4.2. São João do Estoril

- Ação de formação creditada “Dança na Escola: Danças com tradição – Portuguesas e Internacionais”, com a duração de 25 horas, na modalidade de curso de formação, com a avaliação final de Aprovado (7,6 Valores – Bom), correspondentes a 1 crédito;
- Ação de formação creditada “Iniciação ao Hóquei em Campo na Escola”, com a duração de 25 horas, na modalidade de curso de formação, com a avaliação final de Aprovado (9,6 Valores – Excelente), correspondentes a 1 crédito;
- Ação de formação creditada “Atletismo na Escola”, com a duração de 25 horas, na modalidade de curso de formação, com a avaliação final de Aprovado (9,0 Valores – Excelente), correspondentes a 1 crédito;
- Ação de formação creditada “Prevenção do Consumo Nocivo do Álcool”, com a duração de 50 horas, na modalidade de oficina de formação, com a avaliação final de Aprovado (9,1 Valores - Excelente), correspondentes a 2 créditos.

As formações de Dança e Hóquei em Campo, realizei-as porque estas matérias não constaram da minha formação inicial.

Relativamente à formação de dança foi uma ação que considero que senti algumas dificuldades. Contudo, os conteúdos que aprendi ainda hoje os aplico em todas as aulas da unidade de ensino. O trabalho que desenvolvo com os alunos nesta temática normalmente não é muito bem aceite mas à medida que as aulas vão avançando e eles vão vendo os seus progressos e a forma como superam as suas dificuldades principalmente na elaboração da coreografia, o entusiasmo e a motivação pela matéria aumentam e muitas vezes acaba por ser a primeira escolha de diversos grupos de trabalho nas diversas estações da aula.

O Hóquei em Campo para além de ser uma matéria alternativa dos PNEF e uma vez que a minha escola tem material para a poder lecionar, pareceu-me importante realizar formação nesta modalidade, para poder alargar o leque das matérias a abordar com os meus alunos e assim tornar o seu currículo cada vez mais eclético, como é pretendido nos referidos Programas.

A formação de atletismo foi selecionada por mim por ser dada pela Federação Portuguesa de Atletismo e por saber à partida que iria ser uma mais-valia para a atualização dos meus conhecimentos nesta área. Com base nos conhecimentos que aprendi e que hoje os aplico nas minhas aulas consigo ver melhorias significativas nos

resultados dos alunos. A forma como aprendem e conseguem alcançar os objetivos propostos está facilitada.

Relativamente à formação de consumos de álcool, frequentei-a porque pareceu-me fundamental adquirir mais conhecimentos sobre estas matérias uma vez que era Diretora de Turma de um Curso Profissional que tinha alguns alunos sinalizados pelo Ponto de Escuta e pelo GAAS, como referido anteriormente. A aprendizagem de determinados conceitos e modos de vida da atualidade ajudou-me a lidar com estes alunos de outra forma e a encaminhá-los de modo diferente no percurso escolar.

Considero que para além desta formação que realizei, está no meu horizonte futuro realizar formações em temáticas mais abrangentes, nomeadamente Educação Sexual, Educação para a Cidadania, Gestão da Indisciplina em sala de aula, TIC e outras ações consideradas prioritárias para o Agrupamento onde esteja a exercer funções.

Especificamente na minha área disciplinar apesar de ter frequentado no passado, considero bastante importante uma ação de formação de atualização em Primeiros Socorros, bem como em Suporte Básico de Vida.

4. Reflexão Final

Em virtude de tudo o que já foi referido ao longo deste relatório, as conclusões acabam por resultar de um apanhado dos principais aspetos relativos ao meu trabalho desenvolvido ao longo destes cinco anos, sejam eles de fatores positivos, sejam de aspetos que considero melhorar no futuro, bem como aspetos ligados com a orgânica atual da Educação Física na escola.

A elaboração deste relatório levou-me a compreender o positivo que foi ter lecionado em diferentes escolas, com diferentes culturas e níveis de ensino. Estas diferentes realidades contribuíram para não ser uma professora acomodada, levando-me a adaptar à mudança, atualizando-me e tentando sempre fazer melhor.

Os três anos de ensino que lecionei no Agrupamento de Escolas Terras de Larus, no qual o corpo docente era pouco estável e muito desmotivado por circunstâncias adversas que a escola estava a passar: organização da escola em agrupamento de escolas; a sistemática mudança de órgãos diretivos e as constantes e profundas alterações da legislação em vigor, contribuíram a que muitas vezes me questionasse relativamente à minha atuação como docente.

Assim, neste Agrupamento, a principal dificuldade encontrada foi manter elevados índices de motivação e de adesão ao percurso de aprendizagem definido, devido a inexistência de pavilhão gimnodesportivo, ao mau estado dos equipamentos desportivos, que foram uma forte condicionante à prática das atividades letivas.

Tive também de fazer um esforço de adaptação ao lecionar no primeiro ciclo de escolaridade para o qual senti dificuldades visto que toda a minha formação inicial é vocacionada para alunos mais velhos; contudo foi valiosa a colaboração de um colega do primeiro ciclo que me ajudou a ultrapassar algumas dificuldades, levando-me a compreender melhor este nível etário.

Contrariamente ao acima mencionado, nos últimos quatro anos na Escola Secundária de São João do Estoril, encontrei um corpo docente dinâmico e bastante estável, uma oferta de escola variada, e um grupo de educação física que muito tem contribuído para a minha melhoria como docente, uma vez que me sinto muito mais motivada.

Uma das coisas que valorizo bastante nesta escola é ter o privilégio de constituírem o meu grupo de trabalho, professores que têm uma experiência profissional muito rica em diversas vertentes, especificamente alguns como orientadores de estágio.

Em 2009 tive também o privilégio de ter aulas assistidas para a minha avaliação de desempenho por um dos meus colegas orientadores de estágio. Este processo decorreu

de forma cordial e particularmente articulada o que permitiu um enriquecimento pessoal e partilhado extraordinariamente gratificante. Esta situação contribuiu para perceber a importância da avaliação de desempenho quando feita de uma forma crítica mas construtiva.

Uma vez que vejo a avaliação como um excelente instrumento de aprendizagem, considero que um dos meus grandes desafios para o futuro, enquanto professora, passa pela capacidade de melhorar a operacionalização da avaliação. Acredito que a forma como fui avaliada levou-me a perceber ainda melhor a importância de avaliar os meus alunos de uma forma crítica mas sempre construtiva.

Foi muito positivo efetuar este trabalho porque, mais uma vez, compreendo que a reflexão efetuada veio confirmar o meu sentir que a Educação Física desenvolvida no seio escolar constitui um meio excelente para o desenvolvimento de novas aprendizagens, através das quais crianças e jovens se tornam mais confiantes e aumentam o seu próprio potencial, bem como, lhes trará benefícios futuros em termos da sua saúde e bem-estar.

Desde criança que tive o sonho de ser Professora de Educação Física, que foi motivado por um Professor desta disciplina que me marcou bastante no primeiro ciclo de escolaridade. Presentemente, ao fim de 15 anos de serviço, sinto que continuo motivada, tentando transmitir entusiasmo e empenho para a atividade física, incentivando-os a ser pessoas autónomas, criativas, responsáveis e essencialmente com espírito de cidadania. É neste sentido que lamento profundamente as novas orientações educativas que preveem a redução de carga horária para a disciplina de Educação Física e Desporto Escolar, reduzindo as oportunidades de formação desportiva, contrariando assim as recomendações nacionais e internacionais que promovem estilos de vida ativos.

Lamento também a forma como a disciplina neste momento é avaliada, uma vez que a relega para uma posição de menoridade comparativamente à avaliação das outras disciplinas, no que diz respeito ao acesso ao Ensino Superior, levando a inevitáveis repercussões negativas no investimento dos alunos.

Tenho sempre presente que a Educação Física nas escolas é para as crianças e jovens um meio privilegiado que visa o desenvolvimento físico, mental, pessoal, social, espiritual e emocional. É neste sentido que tenho tentado ser uma professora informada, reflexiva, cuidadosa e esclarecida, esforçando-me para desenvolver o meu trabalho num quadro assumido de ética e de boa prática.

Termino este relatório com uma reflexão da Professora Maria Teresa Ambrósio que me tem acompanhado ao longo da minha vida profissional.

“A Educação é a matriz central do desenvolvimento quando ele é marcha de cada um de nós, e de todos em conjunto, para um futuro onde seremos sujeitos da nossa própria história”.

5. Bibliografia

Alonso, Luísa (2002). *Reorganização Curricular do Ensino Básico, Avaliação das aprendizagens, das conceções às práticas*. Ministério da Educação

Ambrósio, Maria Teresa (1999). *Educação para o desenvolvimento. Os Currículos da Educação Básica*. Lisboa: Ministério da Educação – Departamento da Educação Básica

Canário, R (1992). *Inovação e projeto educativo de escola*. Lisboa: Educa

Código de Ética e Guia de Boa Prática para a Educação Física.

Cortesão, Luíza (1993). *Avaliação Pedagógica II, Mudança na Escola. Mudança na Avaliação*. Porto: Porto Editora

Costa, C. (2010). *Ensino e Pesquisa em Educação Física*. Revista Brasileira de Docência: Vol. 2, 1. 91-110

Decreto–Lei 240/2001, Diário da República, 1.^a série - N.º. 201 — 30 de Agosto de 2001

Decreto–Lei 75/2008, Diário da República, 1.^a série — N.º 79 — 22 de Abril de 2008

Despacho n.º. 14420/2010, Diário da República, 2.^a série — N.º 180 — 15 de Setembro de 2010

Despacho Normativo n.º. 14/2011, Diário da República, 2.^a série — N.º 222 — 18 de Novembro de 2011

Dicionário Prático Ilustrado (1986). Porto: Lello e irmão – Editores

Jacinto, J.; Comédias, J.; Mira, J. & Carvalho, L. (2001). *Programa de Educação Física (Reajustamento)*. Lisboa: Ministério da Educação – Departamento da Educação Básica

Delors, Jacques (1996). *Educação um tesouro a descobrir*. Relatório para a UNESCO da Comissão Internacional sobre Educação para o século XXI

Bráz, J., Bom, L. (2000). Revista Horizonte Vol.16, 92. 9-13

Lemos, V. (1992). *A nova avaliação da aprendizagem*. Lisboa: Texto Editora

Onofre, M. (1996). *Educação Física sem avaliação: Uma perversão consciente?* Boletim SPEF, 13. 51–59

Seabra, A. F. (2008). *Determinantes biológicos e sócio-culturais associados à prática de atividade física de adolescentes*. Rehabilitation, 24(4), 721-736